# Rahasia Alami tidur yang berkualitas

Rata-rata orang dewasa menghabiskan tujuh sampai sembilan jam untuk tidur setiap malam. Saat itulah tubuh melakukan perbaikan yang dibutuhkan. Racun-racun dibuang dan sel serta jaringan dibangun kembali.

Otak juga memproses stress yang dikumpulkan saat tubuh terjaga dan mengurangi efek buruknya terhadap system tubuh.

Meskipun riset laboratorium secara luas sudah banyak dilakukan, namun fungsi tidur tetap menjadi sebuah misteri. Satu hal yang pasti, tubuh dan pikiran tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa tidur.

Bila kita menjalani tidur yang berkualitas buruk dalam jangka waktu lama, kesehatan fisik dan mental kita akan terganggu. Kekurangan tidur akan langsung menurunkan produktivitas, kemampuan menikmati hidup, dan penampilan kita.

Untunglah, ada banyak cara efektif untuk menghindari gejala insomnia dan memastikan kita tetap tertidur lelap setiap malamnya. Cara ini akan dapat membantu kita bekerja dan bersenang-senang pada tingkat energi yang optimal.

### Olahraga Sebagai Relaksasi

Melakukan gerak tubuh secara teratur penting untuk menciptakan tidur yang berkualitas. Tanpa olahraga, secara fisik Anda tidak akan cukup lelah untuk beristirahat dengan baik di malam hari. Aktivitas aerobic seperti jalan kaki dan bersepeda berfungsi untuk melatih jantung dan membentuk otot. Sedangkan beberapa teknik yoga tertentu sangat baik untuk meregangkan tubuh dan membuat rileks.

### Pijat dan Meditasi

Di saat-saat tertentu, stress dapat mengakibatkan insomnia. Beberapa teknik pijat akan membantu karena meredakan ketegangan leher bahu yang pegal, dan pinggang yang kaku. Pijat muka juga dapat memberikan ketengangan dengan seketika.

Stress adalah bagian kehidupan yang tidak dapat dihindari. Namun, saat Anda memerlukan ketenangan diri, serangkaian teknik meditasi dan visualisasi dapat membantu Anda mengatasi ketidakyakinan, kekhawatiran dan kegelisahan. Dengan cukup latihan, stress dapat sangat dikurangi sehingga tak akan menyebabkan kesulitan tidur di malam hari.

**Lingkungan yang Tenang**

Kekurangan tdiur dapat diperburuk oleh factor-faktor eksternal seperti suara bising, suasana "sibuk" dalam kamar tidur, bahkan jenis kasur yang tidak tepat. Dengan mengoptimalkan lingkungan fisik Anda, banyak factor penghalang seperti di atas yang dapat dikurangi bahkan dihilangkan.

Dengan menerapkan prinsip-prinsip feng-shui, Anda dapat mengatur ruang kamar tidur untuk membuat hal-hal yang dapat menghambat kelancaran aliran "chi" atau energi. Dekorasi dan pola penerangan yang tepat dapat menenangkan indera. Selain itu, memiliki ritual sebelum tidur juga dapat membuat tidur menjadi pengalaman yang nyaman dan menyenangkan.

**Memanjakan Diri**

Agar memperoleh waktu pribadi yang berkualitas, luangkan waktu untuk menyingkirkan beban pikiran dan kerisauan di malam hari. Hal ini sangat penting mengingat banyaknya tuntutan dalam kehidupan sehari-hari. Betapapun sibuknya Anda, sebaiknya ambil waktu untuk

bersantai sebelum tidur. Jika tidak, pikiran masih akan dipenuhi dengan berbagai masalah harian.

Agar tubuh siap memasuki saat tidur, pasanglah lilin di sekeliling Anda dan berendamlah dalam air hangat yang dibubuhi minyak aromaterapi atau ramuan herbal. Minyak essensial seperti lavender dan clary sage yang ditambahkan dalam air dapat meredakan sakit kepala dan ketegangan otot. Kantong mandi atau garam mandi dari bunga chamomile dapat mengurangi stress. Manfaatkan pula energi alami yang dihasilkan bunga dan tumbuhan lainnya sebagai campuran air hangat untuk merendam kaki, bantal tidur yang mendatangkan rasa kantuk, dan larutan alcohol yang membuat tidur efektif.

**Cemilan sebelum tidur**

Anda sudah makan malam pukul 6 sore tadi dan sekarang sudah pukul 11.30. Sudah waktunya tidur, tapi Anda merasa lapar dan haus lagi.. Apa yang sebaiknya Anda lakukan? Daripada membuka lemari es untuk menari makanan yang mengenyangkan dan mungkin sulit dicerna, sebaiknya pilih makanan ringat seperti roti panggang berlapis selai dan minuman hangat yang menenangkan. Hindari teh dan kopi karena merupakan stimulant yang cenderung membuat terjaga bila diminum malam hari. Sebaliknya, teh herbalyang menenangkan dapat dikonsumsi menjelang malam dan susu hangat ideal dikonsumsi sebelum tidur. Susu mengandung peptide yang menenangkan system tubuh.

Terapi batu kristal

Terkadang kesulitan tidur muncul karena emosi berlebihan, seperti rasa takut, kegirangan atau kegelisahan. Terapi batu kristal dapat membantu meringankan patah hati. Bebatuanyang tepat juga dapat menenangkan rasa galau, kegelisahan serta membantu menormalkan pola tidur. Batu kristal dapat membantu bila mimpi buruk terus membuat anda terjaga.

*sumber : buku "Rahasia Alami tidur yang berkualitas", Tracey Kelly, Penerbit Erlangga,*

http://wawan-ebook.blogspot.com